Rok IV. Kraków, dnia 1. maja. **Nr. 5.**



ZAPROSZENIE DO PRENUMERATY.

Pismo „Przegląd gimnastyczny“ organ grona nauczycielskiego Sokoła krakowskiego, wychodzić będzie nadal w zwiększonej objętości conajmniej półtora arkusza druku, w pierwszej połowie każdego miesiąca. Na treść pisma składać się będą artykuły z hygieny, historyi i teoryi gimnastyki, przykłady praktyczne, pytania, odpowiedzi i bogata kronika.

Prenumerata z przesyłką wynosi w Austryi:

Rocznie . 1 złr. 80 ct. = 3 kor. 60 hal. | Półrocznie . 90 ct. = 1 kor. 80 hal

w Niemczech: Rocznie . . 3 mrk. 50 fen.

W innych krajach: Rocznie . . . . . 6 franków.

Pojedynczy numer kosztuje 18 ct. = 36 hal.

Adres:

Redakcya Przeglądu gimn. Kraków, Wolska 25.

W administracyi Przeglądu gimnastycznego są do nabycia roczniki z 1897 i 1896 r. po 1 złr. 20 ct. nie licząc kosztów przesyłki, która 20 ct. wynosi; tamże można również nabyć wydane nakładem Przeglądu gimnastycznego „Zapasy“ Szcz. Rucińskiego i Zygmunta Wyrobka, po cenie 30 ct. a z przesyłką po 35 ct. za egzemplarz. tudzież „Rozkład ćwiczeń dla członków“ po 10 ct. z przesyłką po 12 ct.

Również roczniki z r. 1899 po 1 złr. 80 ct. do sprzedania.

Rok IV. Kraków, dnia 1. Maja 1900. **Nr. 5.**

PRZEGLĄD GIMNASTYCZNY

Organ Grona nauczycielskiego Sokoła Krakowskiego

POŚWIĘCONY SPRAWOM ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH.

Wychodzi w pierwszej połowie każdego miesiąca.

Prenumerata w Austryi:

Rocznie zł. 1·80 = kor. 3 hal. 60 | W Niemczech: Rocznie . mrk. 3·50

Półrocznie » —·90 = » 1 » 80 | W innych krajach: Rocznie fr. 6·—

Numer pojedynczy kosztuje 18 cnt. = 36 halerzy.

Odpowiedzialny redaktor i wydawca: **Edward Kubalski.**

Kilka uwag o zlotach okręgowych.

W. TURSKI.

Ciąg dalszy.

Jedną z istotnych przyczyn, które złożyły się na wytworzenie sokolstwa polskiego, była ta, że społeczeństwo nasze w dusznej atmosferze reakcyi rozwielmożnionej po ostatniej orężnej walce żywo odczuwać poczęło potrzebę wytworzenia w sobie organizacyi silnej na prostych a zdrowych zasadach opartej.

Garść ludzi, czujących goręcej a patrzących odważnie w przyszłość, zrozumiała, — że doba reakcyi jest przejściowa, a czasy zrywania się na oślep minęły bezpowrotnie; — że dalszą walkę o byt narodowy oprzeć trzeba na narodzie całym, — na wszystkich jego warstwach; że aby się stać takim, — musi ten naród wyzbyć się wad wielu, bądź to odziedziczonych, bądź też długoletnią niewolą nabytych, — że musi ponadto zdobyć wiele brakujących mu przymiotów.

Z wiarą w starą zasadę »w zdrowem ciele zdrowy duch«, wbrew trudnościom i przeszkodom dźwignęła ta garść ludzi sokolstwo polskie, opierając organizacyę jego na wzorach sokolstwa czeskiego.

Kiedy jednak to ostatnie miało sobie wskazanym poza salą gimnastyczną cel, jasno określony, tj. ustawiczną walkę z niemczyzną, z wrogiem widzialnym, — sokolstwo polskie w trudniejszym znalazło się położeniu. — Celem jego miała być walka

z własnem »ja«, — z wrogiem nieuchwytnym, — a ciągle i wszędzie pobłażliwie traktowanym.

I walka ta, choć zwolna, rozpoczęła się. Staczał się w obrębie sokolich organizacyi bój codzienny i nużący, w którym zwalczać się miało skłonność do bezrządu, swarów, karyerowiczostwa, płaszczenia się, apatyi dla spraw publicznych, przeceniania własnej indywidualności, — a nakoniec kapryśności i marności, — aby natomiast zdobywać pojęcia ładu, harmonii i zgody w ramach sokolej organizacyi, odwagi cywilnej, umiejętności podporządkowania siebie wymogom ogólnego dobra, karności moralnej, na spokojnem i zdrowem ocenianiu spraw publicznych opartej.

Pozbycie się wad starych a nabycie niezbędnych przymiotów społecznych, stało się celem sokolstwa; cel ten miał zostać osiągniętym przez ludzi zdrowych i silnych fizycznie, a zrównoważonych moralnie, zajętych nieustannie pracą nad wychowaniem silnych i zdrowych młodych pokoleń, a ujętych w karby doskonałej organizacyi, mającej wciąż przed oczyma wielkie narodowe ideały.

Cele więc sokolstwa polskiego są pozornie nieuchwytne, nie rzucają się w oczy codziennie i natychmiast, — niemniej jednak po paru dziesiątkach lat istnienia sokolstwa, ta garść ludzi rozmnożyła się, a robota sokola choć pomału, rośnie jednak i mężnieje.

Zdawałoby się zatem, że — ćwiczenia, — piecza nad fizycznem wychowaniem młodzieży, ścisłość nakoniec drobiazgowa w doskonałem funkcyonowaniu organizacyi sokolich, są to środki tylko do osiągnięcia ostatecznego celu, jakim jest tworzenie *siły narodowej*. — Tak jednak nie jest. — »Środki« te, tak ściśle, tak misternie łączą się z nim, że w danych warunkach same dla siebie cel główny stanowić mogą, z nich on siłą konieczności jako dojrzała potęga narodowej samowiedzy dźwignąć się musi.

Sokole życie zatem, w obrębie danego gniazda wypełniają: ćwiczenia, szkoła gimnastyczna, organizacya sokola.

Przy przy tej pracy zatrudnić można wszystkich tych, którzy się jako »czynni Sokoli« opowiedzą.

Ramy to obszerne, bo przybywa do nich cały obszerny materyał pomocniczy, niezbędny przy dobrej organizncyi.

Cała maszyna administracyjna, oddziały sportowe, zarząd, komisye, obchody narodowe, wycieczki, ruch towarzyski, nakoniec nastręczają tak wiele sposobności do zajęcia i zatrudnienia o ile możności wszystkich Sokołów w każdym gnieździe, że staną się oni naprawdę »czynnymi«, jeśli w nim obok ćwiczeń fizycznych,

również ćwiczenie w ścisłem spełnianiu obowiązków wszelkiej sokolej pracy, jako zasada przyjętem będzie.

»Obowiązek« jednak nie może być traktowany jako wyraz tylko, — każda czynność, każde zajęcie przyjęte dobrowolnie czy przydzielone, musi i powinno być wykonane; jest to podstawa każdej dobrej organizacyi.

Jeśli organizacya sokola jednak i praca w niej, oprócz pożytku dla rozwoju gniazda, ma być wzorem i ćwiczeniem zarazem, — musi posiadać prawa pewne, ściśle przestrzegane, — których przekroczenie musi być surowo i progresywnie karane, musi mieć regulamin surowy, oparty na znajomości wszelkich szczegółów sokolej roboty i przestrzegany ściśle.

Regulaminy obowiązujące obecnie w sokolstwie, dotykają przeważnie tylko najdrastyczniejszysh uchybień sokolich, jakiemi są: sprzeczka, działanie na szkodę Sokoła, naruszenie godności sokolej.

Przewidziane kary za uchybienie są nieco mgliste, a co najważniejsze rzadko tylko z całą ścisłością wykonywane.

Oprócz jednak takich »grzechów głównych« jest jednak niezmiernie wiele »grzechów powszednich« które bezkarnie lub bardzo delikatnie gromione, popełniane są ustawicznie. Lekkomyślne uchylanie się od obowiązków, nieusprawiedliwione zaniedbywanie posiedzeń, zobowiązanie się a nie stawianie na ćwiczeniach, na mustrze obowiązkowej, lekceważenie regulaminu mundurowego itd. itd. są prawie zawsze bezkarne, a pobłażliwość w tych wypadkach wstrząsa podwalinami sokolstwa, jeśli niemi być mają ład, karność i ścisłość w spełnianiu obowiąku.

Tego rodzaju przekroczenia muszą być przewidziane, należy im raz nareszcie śmiało zajrzeć w oczy, regulaminy nasze zaopatrzyć i postawić je na czujnej straży nad zasadą karności i spełnianiu obowiązku.

Czy naruszymy przez to drażliwość czyją, jeśli każdy »Sokół czynny« będzie świadomy że mu nie wolno przekroczyć regulaminu na który się zgodził?

Wszak sympatyą publiczną cieszy się nasze sokolstwo dlatego właśnie, że chlubimy się tem, iż obok szkoły ćwiczeń fizycznych, jesteśmy szkołą karności i służby obywatelskiej.

(Dok. nast.).

O trainingu.

Pogadanka na posiedzeniu grona nauczycielskiego Sokoła krakowskiego.

Napisał Dr. Erwin Męsowicz.

(Dokończenie).

Prócz pokarmów stałych wprowadzamy do organizmu naszego także znaczną ilość płynów, częścią pod postacią wody studziennej, częścią zaś pod postacią alkoholu w jego rozmaitych formach, lub też jako tak zwane używki np. kawę i herbatę. Ciało nasze powinno w składzie swym zawierać pewną oznaczoną ilość wody, która należy do najważniejszych i najobficiej w ciele naszem reprezentowanych składników. Sztuczne zmniejszanie owej z góry oznaczonej i prawidłowej ilości wody, mającej wchodzić w skład ciała naszego, nie powinno mieć miejsca przy przeprowadzaniu racyonalnego trainingu, jako dla zdrowia szkodliwe i nawet niebezpieczne. Woda bowiem jest owym niezbędnym pośrednikiem przemiany materyi w każdym żyjącym organizmie — a sztuczne usunięcie lub zmniejszanie jej ilości przekraczające prawidłowe granice, musi niekorzystnie się odbić na funkcyi wszystkich narządów ciała. Najlepszym regulatorem dla utrzymania prawidłowej ilości płynu w ciele naszem jest uczucie, które nazywamy pragnieniem. Pragnienie występuje jako zupełnie normalny i fizyologiczny objaw po każdym dłuższym a więcej natężającym ruchu fizycznym. Wskutek bowiem wzmożonej czynności mięśni, serca i płuc, przychodzi do wzmożonego wydzielania wody z organizmu drogą skóry i narządu oddechania. Gdy ilość wydzielonej wody przekroczy normalną granicę, wówczas występuje uczucie pragnienia jako czynnik wzywający do pokrycia niedoboru w przemianie materyi. Dlatego z góry można powiedzieć, że zaspakajanie pragnienia musi być właściwem i racyonalnem w trainingu, a nieudzielanie odpowiedniej ilości płynu trainującemu, należy uważać jako wykroczenie dla zdrowia szkodliwe.

Najwłaściwszym środkiem dla zaspokojenia pragnienia jest zwyczajna woda źródlana, której wartość polega głównie — jak to powyżej powiedziano — na działaniu rozpuszczającem najrozmaitszych ciał chemicznych wchodzących w skład naszego organizmu. Woda do picia powinna być przeźroczysta, bez smaku i zapachu, zimna oraz wolna od wszelkich chorobotwórczych drobnoustrojów.

Wielką ilość wody wprowadzamy do ciała naszego także pod postacią różnych form przetworów alkoholowych. Działanie alkoholu na ustrój ludzki polega po części na jego wartości odżywczej, po części zaś na jego własności chwilowego podniecenia układu nerwowego potęgującego się po większych dawkach tego środka aż do stadyum utraty przytomności i zupełnego odurzenia. Z tego rodzaju działania alkoholu można sobie wyrobić pojęcie o jego wartości i zastosowaniu w trainingu.

Alkohol w małych dawkach pod jakąkolwiek postacią może być zastosowany w trainingu a to właśnie ze względu na swoje działanie. Zastosowany bowiem w miernej dawce po znacznem znużeniu, dostarcza organizmowi prawie natychmiast pewną ilość materyału odżywczego — jest bowiem środkiem nader szybko spalającym się w organizmie, a oprócz tego pobudza system nerwowy wywołując uczucie lekkości, jakoteż ochoty do pracy fizycznej. Większe dawki alkoholu są jednakowoż bezwarunkowo szkodliwe i przeciwskazane. Wywołują one bowiem uczucie ociężałości, brak energii, często zaś psują normalne funkcye żołądka i sprowadzają przez to zaburzenia w odżywieniu. Co do dawki w jakiej alkohol można używać to należy się stosować do formy w jakiej go pijemy, Najwięcej alkoholu zawiera wódka bo 40% do 60%, wino do 10%, piwo przeciętnie 5%. Najbardziej do użytku w trainingu nadaje się lekkie wino czerwone, w ilości całodziennej $^1/_4$—$^1/_2$ litra, mniej zaś piwo, bo przy tej sposobności zwyczajnie przekracza się miarę wskazaną przez pragnienie i wprowadza do żołądka ogromne ilości płynów. Wódka jako zawierająca alkohol w zanadto wielkiej ilości nie może tu wchodzić w rachubę.

Wartość kawy i herbaty polega na podobnem działaniu jak alkoholu z tą jednakowoż różnicą, że ani kawa ani herbata nie posiadają żadnej własności odżywczej. Są one tylko środkami podniecającymi a więc wyłącznie działają na system nerwowy. Używane nie często ale w odpowiedniej chwili mogą w znacznym stopniu na krótki jednak przeciąg czasu podnieść energię fizyczną — nadają się więc do użytku przy znacznych a nie długo trwających wysiłkach.

Płyny pod innemi postaciami jak wyżej wymienione używane mają tylko znaczenie o tyle odmienne od wody o ile zawierają w rozpuszczeniu znaczną ilość ciał pożywnych.

Nie tylko jednak na odżywianie należy przy trainingu baczną zwracać uwagę. Sen, kąpiele, powietrze i ubranie zasługują na

niemniejszą troskliwość, bo i one w znacznym stopniu przyczyniają się do zachowania zdrowia i do możności ciągłego postępu. Sen jest naturalną potrzebą organizmu a występuje u człowieka zdrowego w pewnych odstępach czasu, wywołany zmianami w systemie nerwowym a głównie w mózgu. Przyczyną zmian tych jest znużenie — tak, że ochotę do spania możemy uważać jako sygnał dający nam znać, że siły ciała naszego tak dalece się zużyły, że potrzebują odnowienia czyli spoczynku. Sen nie jest niczem innem jak najdoskonalszą formą spoczynku. Pokój do spania przeznaczony powinien być doskonale przewietrzany — bo czyste powietrze jest warukiem zdrowia, szczególniej, jeśli weźmiemy pod uwagę, że w sypialni prawie połowę życia przepędzamy. Co do pory i czasu trwania snu, to już starożytni mieli stałe reguły, które i do naszych stosunków dadzą się zastosować. W każdym razie należy około 10$^1/_2$—11 godziny wieczór kłaść się na spoczynek. Sen nie powinien trwać ani krócej ani dłużej nad 8 godzin. Są jednakowoż ludzie dla których znacznie krótszy przeciąg czasu najzupełniej do wypoczynku wystarcza, mimo natężającej pracy fizycznej lub umysłowej.

Do ważnych czynników pomocniczych w trainingu zaliczyć należą także i kąpiele, których działanie polega nie tylko na wpływie na naczynia obwodowe krwionośne i na nerwy, ale także na czynność wydzielniczą skóry. Wskutek obfitego pocenia się przy trainingu jest czynność gruczołów skóry zzacznie zwiększoną, a utrzymywanie skóry zapomocą kąpieli w stanie możliwie największej czystości, znakomicie przyczynia się do ułatwienia funkcyi wymienionym gruczołom, kąpiele, najlepiej letnie, mogą być stosowane zaraz po ćwiczeniach — nie powinny jednak trwać długo. Ciało po kąpieli należy doskonale wytrzeć i o ile możności nie wystawiać zaraz na wpływy zewnętrznego powietrza, szczególniej w czasie niepogody. W braku kąpieli oddają bardzo dobre usługi zmywania gąbką nasiąkniętą ciepłą wodą.

Znaczenie świeżego i czystego powietrza jest tak ogólnie znanem, że bez szkody dla rzeczy możemy tu na wzmiance tylko poprzestać.

Co do temperatury powietrza w jakiej najlepiej odbywać się mogą ćwiczenia, to nie łatwo tu, jeżeli mamy na myśli boiska otwarte, stałą normę oznaczyć, Temperatura pokojowa dla ćwiczeń nie powinna przekraczać 15^0 C., temperatura wolnego powietrza 18^0—20^0 stopni. Ćwiczenie w wyższej temperaturze, niż 20^0 C. jest nie tylko nieprzyjemnem, ale także może się stać dla

zdrowia szkodliwem. W mniejszym stopniu przy ćwiczeniach w przestrzeniach zamkniętych jak pokojach lub salach, w większym zaś na wolnem powietrzu, należy zwracać uwagę na odzież ćwiczebną. Powinna ona spełniać następujące warunki: pozostawiać zupełną swobodę ruchom ciała, być lekką, przepuszczalną dla powietrza i z łatwością pochłaniać wydzieliny skóry a mianowicie pot i posiadać własność nie szybkiego oddawania wsiąkłej w nią wilgoci. Własność ta jest nader ważną z tego względu, że tkaniny takie, z których woda szybko się ulatnia, bardzo gwałtownie ochładzają ciało a przez to mogą stać się przyczyną zaziębienia. Materyałem najbardziej odpowiadającym powyżej podanym warunkom jest wełna. Odzienia wełniane wciągają doskonale wilgoć a oddając ją powoli na zewnątrz, nie wywołują nagłych spadków temperatury na powierzchni ciała a przez to najlepiej chronią od przeziębienia. Aby zapewnić należytą swobodę ruchom powinien być strój ćwiczebny albo obszerny albo sporządzony z ciągliwego materyału, któryby się z łatwością przystosowywał do wszystkich ruchów ciała. Przechowywać należy odzienie używane do ćwiczeń w miejscu przewiewnem a nie zamkniętem, a to aby umożliwić jak najdokładniejsze usunięcie wsiąkłej w czasie ćwiczeń wilgoci. Odzienie przechowywane przez dłuższy czas w szafkach zamkniętych, jest nie tylko ze względów zdrowotnych nieodpowiednie, ale także ze względów towarzyskich, bo nabiera nader nieprzyjemnej i wstrętnej woni.

Zakres pogadanki nie pozwala mi tu wchodzić w opisy szczegółów wykonania trainingu przy pojedynczych grupach ćwiczeń fizycznych — a zresztą rzecz ta nie dałaby się nawet w całości teoretycznie omówić i stawiane w tej sprawie reguły i prawidła, choćby nawet na dłuższych obserwacyach i doświadczeniach oparte, z pewnością przyniosłoby dla sprawy więcej szkody niż pożytku. Stałoby się to wskutek tego, że każdy prawie człowiek posiada pewne odmienne właściwości swej budowy, odżywienia i oddziaływania na wpływy zewnętrzne, które nigdy z góry nie dając się przewidzieć, zadawałaby często kłam szematycznie przeznaczonemu sposobowi trainowania. Najlepszym drogowskazem czy to w wyborze ćwiczeń, czy też w ich wykonaniu będą doświadczeni a inteligentni nauczyciele t. zw. trainerzy. Niestety ludzie ci, często rekrutują się z zawodowych sportowców (proffessionals), którzy nie mając głębszego wykształcenia, kierują się najczęściej tradycyą od poprzedników w swym zawodzie w spuściźnie otrzymaną. Tradycya ta zawiera zwykle prócz wiadomości dobrych, dużo fałszu

a niekiedy i śmiesznej ignorancyi najważniejszych funkcyi ustroju — które to wady doprowadzają w następstwie do tego, że training staje się narzędziem dobrowolnego niszczenia własnego zdrowia. To właśnie oddawanie kierownictwa trainingu w ręce ludzi ciemnych, powodujących się często zasadami nie mającymi żadnej racyonalnej podstawy, stało się przyczyną osławienia tego rodzaju wykonywania ćwiczeń fizycznych i dało powód do tylu niesłusznych sądów wydanych bez dokładnego zbadania sprawy — często może opartych na doświadczeniu, przy zielonym stoliku zebranem a zupełnie bez odwołania potępiających training.

Z toku powyższej rozprawki wynika, że training głównie polega na bardzo regularnie prowadzonym sposobie życia i na umiejętnym a celowym przystosowaniu ćwiczeń fizycznych. Sposób życia można na podstawie danych naukowych ściśle uregulować, ćwiczenie zaś samo mające na celu doprowadzenie do pewnych rezultatów usuwa się z pod szczegółowych reguł, bo zależy od właściwości jednostki.

Celem tej pogadanki było przedstawić w właściwem świetle istotę trainingu, bo znajomość znaczenia tej sprawy w wychowaniu fizycznem jest dzisiaj, kiedy sport w zwycięskim pochodzie postępuje ze zachodu na wschód i coraz więcej zyskuje zwolenników, nader ważną — szczególniej dla nauczycieli gimnastyki. Kto wie czy i my w naszych towarzystwach gimnastycznych nie będziemy musieli już w bliskiej przyszłości więcej uwagi zwrócić na tę nową i dotąd obcą dla nas sprawę.

O wycieczkach górskich.

Dr. M. Kirkor.

Kwestyę wycieczek w ogóle omawiano już w piśmie naszem a to w artykule E. Kubalskiego pod tytułem »Wycieczki gimnastyczne«, podanym w numerze czerwcowym z roku 1899. Tam też odsyłam Szanownych Czytelników, aby zechcieli po przeczytaniu nabrać ochoty do wycieczek i przyswoić sobie przekonanie, że one w letnich miesiącach są jednym z najlepszych środków dla pozyskania energii, siły i zdrowia na cały szereg miesięcy zimowych. Jeśli bowiem zajęcia zawodowe przykuwają ich stale

do biur i ścian pomieszkania, to cóż dopiero mówić o zimie, kiedy sama przyroda nie jest dość — zwłaszcza dla mieszczuchów zachęcająca. O wycieczkach wtedy trudno myśleć, w zimie najwyżej można sobie pozwolić na dwu do czterech godzin trwający spacer, co nawiasem mówiąc, jest również bardzo pożądane i ze względu zdrowotnych niezmiernie zalecone.

Nawiązując do wspomnianego artykułu, chcę jednak dorzucić kilka słów o pewnym rodzaju wycieczek, a mianowicie o wycieczkach górskich, podać parę wskazówek niezbędnych, wreszcie przedstawić te zmiany w organizmie, jakie odbywają się przy wstępowaniu na góry.

Zastrzegam się z góry, że rzecz będę traktował więcej ze stanowiska gimnastycznego, a może nawet sportowego.

Jesteśmy w tych szczęśliwych warunkach, że chcąc odbywać górskie wycieczki nie potrzebujemy jeździć do obcych krajów, ponieważ posiadamy w swoim cały szereg gór, jakto: całe Podhale, Podkarpacie, Pieniny, Beskidy, Gorce i wreszcie imponujące swoją wysokością i urokiem Tatry, z któremi nie mogą się równać inna pasma wielkiego układu Karpackiego. Pomimo, że tuż pod bokiem w swojej ojczyźnie posiadamy takie skarby, bardzo a bardzo mała ilość rodaków zwiedza je i stara się je poznać. Śmiało mogę rzec, że ludzie z obcych stron, więcej interesują się temi cudami naszej natury i nie szczędzą ani trudu, ani pieniędzy, do ich zwiedzania. I cóż mówią turyści zagraniczni, którzy byli w Alpach, na Uralu, na Kaukazie, na Bałkanie, a wreszcie zwiedzili nasze Tatry? Mówią, że z Tatrami żadne inne góry porównać się nie dadzą: nigdzie niema tak wielce urozmaiconych widoków, nigdzie nie można w tak krótkim czasie doznać tylu wrażeń, nigdzie nie przezwycięża się z taką łatwością olbrzymich nawet trudności jak tu, ponieważ tu energia wzrasta, nastrój umysłowy człowieka jest niezmiernie wesoły i swobodny z powodu szybko zmieniających się obrazów i masy przyjemnych niespodzianek.

Przypuszczam, że czas byłby otrząsnać się z naszej opieszałości i jakiegoś ospania, czas zabrać się do zorganizowania kółka turystów i zachęcania do tego młodzieży. A któż ma to kółko założyć, w czyjem łonie ma ono powstać? Zdaniem mojem rzecz to »Sokołów«, którzy w łonie swego towarzystwa winni kółko zorganizować. Chciałbym widzieć Towarzystwo krakowskie, jako przodujące w tym względzie, chciałbym, ażeby ono, jeżeli nie założy takiego kółka u siebie, pobudziło do tego inne gniazda sokole leżące w podgórskich miejscowościach. Spieszmy, aby nie zrobiono

nam wstydu i nie wyprzedzono nas. Wprawdzie po artykule Kubalskiego zjawiły się u kilku osób dobre w tym kierunku chęci; ba! sprawiono nawet ze sześć strojów do wycieczek, lecz to był zapał słomiany.*) Zjawił się i zgasł. A czas pomyśleć o tem, czas ułożyć plan, zrobić kosztorys wycieczek i zwerbować chętnych, bo miesiące najwłaściwsze do zwiedzania gór szybko się zbliżają; są niemi: druga połowa czerwca, lipiec, sierpień i pierwsza połowa września.

A więc: W góry, w góry miły bracie,
Tam swoboda czeka na cię!
Na szałasy do pasterzy,
Gdzie ze źródła woda bieży:
Gdzie się serce z sercem mierzy,
I w swobodę człowiek wierzy!

Po takim zaproszeniu poety przenieśmy się choć myślą w góry i zastanówmy, jak na nie może patrzeć prawdziwy gimnastyk i co tam znajdzie za niespodzianki dla siebie. Pomijam te wszystkie wrażenia z oglądania okolic i pięknych widoków, pomijam przyjemne uczucie, jakiego każdy doznaje wskutek łatwego, swobodnego oddechania, biorę góry jako takie. Otóż mojem zdaniem góry dla gimnastyka przedstawiają olbrzymią salę gimnastyczną, w której nagromadzone są najrozmaitsze przybory i przyrządy gimnastyczne. W tej sali gimnastyk praktycznie zastosuje bodaj wszystko, czego się nauczył w sali Sokoła. Wybierzmy się naprzykład z Zakopanego przez Rohatkę na Lodowy Szczyt a z powrotem przez Mięguszewiecką przełęcz, a zobaczymy, jakie ćwiczenia gimnastyczne po drodze będziemy zmuszeni wykonywać i jakie przeszkody przezwyciężać. Będziemy mieli zwykły chód po równi poziomej i pochyłej; chód w podporze leżąc przodem nieraz na kolanach, bieg, skoki w dal, w wyż i często w głąb, wstępowania, zstępowania przodem, tyłem i w różnych podporach jak na drabinie póchyłej lub pionowej, wspierania do podporu jak na drążku, wspierania i podpory, jak na poręczach, rozmaite woltyże (bez wielkich tylko zamachów) jak na koniu lub koźle. Szczególniej utkwią się nam w pamięci te rozkoszne woltyże na koniku skalnym, wiodącym z przełęczy Lodowego na szczyt; długości ten konik ma 15 do 20 metrów, a wysokości mniejwięcej 600—650, wychodzi się na niego po sympatycznej drabince od tyłu na grzbiet,

*) Prostujemy zdanie szan. autora o tyle, że urządzono wprawdzie tylko jednę, ale bardzo urozmaiconą wycieczkę turystyczną na Babią górę. *(Przyp. redakcyi).*

a schodzi się dość oryginalnie, bo z głowy skokiem w głąb na stolik.*) Oprócz tego będziemy zmuszeni budować piramidy dwójkowe, trójkowe, dźwigać ciężary w postaci granitowych kawałków i znosić je do kupy, ażeby ułatwić sobie wydostanie się z jednej półeczki na drugą, a czasami ażeby zbudować ścianę, za którą spokojnie by można spoczywać i spożywać dary Boże, gdy czas po temu nadchodzi, a przyjemny wiaterek dmie tak nieostrożnie, że ustać absolutnie nie można. Wreszcie zaznamy również oryginalnej jazdy, a to po piargach na francuskich saneczkach lub po śniegu na ciupadze albo mocnym kiju i wiele, wiele innych przyjemnościach gimnastycznych, o których długo mógłbym się rozwodzić.

Łatwo z tego wszystkiego zrozumieć, że wycieczki po górach są to niejako marsze połączone z ćwiczeniami na przyrządach i bez nich, marsze na wolnem powietrzu wśród najrozmaitszych zmian atmosferycznych, gdyż w górach łatwo może się zdarzyć, że w przeciągu dwóch, trzech godzin możemy mieć i upał, i zimno, i wiatr, i deszcz, i grad. Wobec takich warunków, wybierając się w góry trzeba mieć odpowiednie ubranie. Bezpośrednio na ciało dobrze jest włożyć koszulkę wełnianą, a jeszcze lepiej siatkową lnianą, gdyż w ostatnich czasach większość turystów takie właśnie nosi i chwali je niezmiernie za wspaniałe regulowanie ciepła i wilgoci. (Prawdziwie dobre koszulki posiada jedyna, niestety niemiecka, firma: Flachswirkerei, Schöncher, Köln am Rhein). Odzienie musi być krótkie, lekkie, dobrze do ciała przystające, spodnie najlepiej krótkie, pończochy grube tyrolskie, mocno łydki opinające, trzewiki sznurowane o grubych podeszwach, wysmarowane tłuszczem. Jeżeli zaś kto posiada mało wrażliwą podeszwę, temu gorąco zalecam prawdziwe kierpce góralskie — jest to wielka ekonomia w obuwiu a i wygoda nie mała. Głowę trzeba nakryć kapeluszem miękkim filcowym, takim żeby w razie deszczu woda mogła spływać swobodnie. Oprócz tego bardzo jest pożądanym serdak zakopański, który w górach często daje ogromne usługi. Podczas deszczu doskonale się nadaje peleryna ceratowa lub gumowa, a gdy obok deszczu bywa grad lub śnieg i zimno, wtedy niezrównaną rzeczą bywa cuha lub gunia góralska z białego sukna. Nie zaszkodzi mieć ze sobą pled na wypadek nocowania pod gołem niebem. Ażeby oszczędnie i przyjemnie wycieczki odbywać trzeba

---

*) Tak zwą turyści niewielką skalną platformę, na którą zeskakuje się po przebyciu tego grzbietu.

wziąść ze sobą tylko jednego przewodnika i to dobrego specjalnie do wskazywania drogi. Zato każdy uczestnik wycieczki winien sam nieść na plecach swoje rzeczy zawinięte w płótno nie przemakalne i dobrze związane. Same przymocowanie rzeczy do pleców, trzeba uskutecznić za pomocą dwóch mocnych, dosyć dlugich a przynajmniej trzy do czterech centymetrów szerokich pasków, złączonych ze sobą jednym lub dwoma poprzecznymi paskami 15 do 20 cm. długimi. Poprzeczne paski układa się na klatce piersiowej z przodu, a paski długe przeprowadza się w górze po nad obojczyki, a w dole po pod pachy, odpowiednie końca łączy się po za ulokowanemi na plecach rzeczami i dosyć mocno się ściąga. Można posługiwać się również gotowymi workami turystycznymi. Z początku rzeczy na plecach będę każdemu bardzo zawadzały w podróży, lecz niech to nikogo nie zraża, ponieważ kwestya przyzwyczajenia się do tej niewygody jest niezmiernie łatwa, szczególnie gdy się przestrzega główne zasady przy wspinaniu się na góry. Trzeba mianowicie iść zawsze równym, drobnym powolnym krokiem, na bystrzejszych pochyłościach często, a krótko odpoczywać, ale stojąc, oddechać nosem, aby nie wysychał język i gardło, nie wyrywać się naprzód ani się opóźniać, słuchać rozkazów naczelnika wycieczki.

W skład rzeczy musi wchodzić bielizna na zmianę, większa ilość chustek na wypadek jakiego stłuczenia na obkład, peleryna gumowa lub gunia, filiżanka żelazna emaljowana, łyżeczka, nóż, korkociąg, zapałki, mydło, ewentualnie tytoń, cygara, wreszcie wiktuały spożywcze — słonina węgierska, kiełbasa, szynka, kawał chleba (wspaniale jest mieć bigos), dalej lekkie wino białe i czerwone, wódka, może koniak, cukier i herbata, jak również czekolada w kawałkach. Jeden z podróżnych winien mieć kotlik do warzenia wody i zaparzania herbaty. Dużo jedzenia nie trzeba ze sobą zabierać, ponieważ w wielu miejscach są schroniska, gdzie zawsze można dostać coś do zjedzenia a i w halach nie brak mleka krowiego lub owczego,

O kijach i laskach nic nie wspoaiałem, bo to jest rzecz przyzwyczajenia, jednym wygodniej jest mieć kij i wspierać się na niem, a innym znów kije stają się zawadą. Dobrze jednak, gdy przynajmniej ktoś jeden ma ze sobą prawdziwą góralską ciupagę, przydaje się ona bowiem do rąbania kosodrzewiny na ogień, a czasem do wyrąbywania stopni w twardym śniegu.

Po tych uwagach i wskazówkach pozwolę sobie dodać kilka słów o wpływie, jaki wycieczki wywierają na zdrowie.

Sam ruch, wszystkie te ćwiczenia i to nietylko odnóży dolnych, lecz zarówno górnych i całego tułowia, które musi wykonywać każdy wchodzący na górę, bezpośrednio wywierają korzystny wpływ na rozwój organizmu, na wymianę materyi. A o ileż ten wpływ jest większy z tego względu, że ćwiczenia te odbywają się na wolnem niezmiernie czystem i rozrzedzonem powietrzu. Rozrzedzone powietrze w każdej swej jednostce pojemności posiada mniej tlenu, aniżeli normalne, wobec tego aparat zawiadujący oddechaniem zmusza nas do wykonywania oddechów częstszych i co bardzo ważne głębszych, ażeby przez to wprowadzić jednak do krwi naszej odpowiednią ilość tlenu. Oddechy głębsze powodują rozszerzanie się i poruszanie wszystkich zakątków naszych płuc, nawet takich, które w normalnych warunkach, jak szczyty płuc, poruszają się bardo mało, a przez to nie wentylują się odpowiednio i są miejscami, w których spokojnie zagnieżdżają się drobnoustroje chorobotwórcze. W górach więc niebezpieczne zakątki płuc zostają doskonale przewietrzane, tkanki ich lepiej się odżywiają i przez to odpornieją na szkodliwe bodźce. Obok tego w całym organizmie odbywa się przemiana materyi niezmiernie szybko. Dowodem czego jest ten kolosalny apetyt i przybywanie na wadze, co znajduje wytłomaczenie w bardzo ciekawym fakcie dopiero niedawno spostrzeżonym. Z chwilą podnoszenia się na większe wysokości ilość czerwonych cialek krwi w ozganizmie wzrasta, a razem z ciałkami i ilość hemoglobiny w nich zawarta. I tak gdy badacze obliczali ciałka czerwone swojej krwi na wysokości 250 m. nad poziomem morza, to znaleźli ich w jednym millimetrze sześciennym 5 do 5,3 milionów, gdy zaś robili obliczenia w górach na wysokości 1000 m. znaleźli w jednym m/m 7 milionów; wahania w ilości hemoglobiny były nieco mniejsze. Hemoglobina zaś jest to ten składnik naszej krwi, który chciwie łączy się z tlenem i oddaje go tkankom tam, gdzie się odbywa tak zwane oddechanie wewnątrz tkankowe. Skoro więc zawdzięczając większej ilości hemoglobiny i szybszemu krążeniu krwi w naczyniach — bo w górach krew krąży szybciej — dostarcza się tkankom więcej tlenu, spalanie się dowożonych materjałów odżywczych, które z pokarmów przez nas pobieranych tam się dostają, odbywa prędzej i dokładniej, a przez to zyskuje budowa naszego organizmu i nasze zdrowie.

Skreśliwszy tych kilka wskazówek i uwag sądzę, że do wycieczek górskich, tak miłych i zdrowych nie wiele trzeba zachęty i dlatego ograniczam się jedynie na wskazaniu tego szczególnego

interesu, jaki przedstawiają one dla ćwiczących, dla gimnastyków, dla których wycieczki takie wskutek odpowiedniej wprawy i zahartowania powinny być podwójnie łatwe i podwójnie też pożądane.

Niech więc każdy, kto przeczyta ten artykuł zważy, co wycieczki górskie mogą nam dać, a jestem przekonany, że już w tym roku będziemy mieli liczny oddział turystów, który nie jedną wycieczkę w urocze góry przedsięweźmie.

NASZE STANOWISKO

wobec zjazdu lekarzy i przyrodników w Krakowie.

Jak wiadomo czytelnikom, odbędzie się z początkiem lipca IX. zjazd lekarzy i przyrodników w Krakowie (o czem donieśliśmy już w notatkach kronikarskich). Jest to moment dla »Sokolstwa« a wogóle dla sprawy wychowania fizycznego bardzo ważny, gdyż od umiejętnego poparcia przez lekarzy zależy wiele zaufania społeczeństwa do nas, wiara w skuteczność i niezbędność ćwiczeń i gimnastyki. Dlatego też komitet w trafnem zrozumieniu wielkiej doniosłości dla zdrowia jednostek i całego społeczeństwa gimnastyki, sportów etc. utworzył odrębną sekcyę pod przewodnictwem Dr. Jordana i Dr. E. Piaseckiego jako sekretarza, która zająć się ma zebraniem materyału i zademonstrować Zjazdowi dotychczasowe wyniki na polu wychowania cielesnego i postulaty na przyszłość. Z drugiej zaś strony tutejsze grono nauczycielskie rozpoczęło znowu ze swej strony akcyę i wybrało ściślejszą komisyę złożoną z nacz. Rucińskiego, Dra Kirkora i Dra Mięsowicza w celu porozumienia się ze wspomnianą sekcyą zjazdu i wspólnego obmyślenia programu. Istotnie też 13. kwietnia porozumienie to przyszło do skutku, uchwalono też w ogólnych zarysach program zatwierdzony już przez wydział okręgowy i przedłożony równocześnie Związkowi do zaakceptowania. Dzięki informacyi udzielonych nam przez rzeczoną komisyę, względnie jej przewodniczącego, jesteśmy w możności podać szczegóły a względnie główne wytyczne tegoż programu. Czynimy to zaś na tem miejscu dlatego, że jak wspomnieliśmy, i czego szerzej nawet motywować nie trzeba — sprawa jest zbyt ważna, aby nad nią w krótkiej wzmiance kronikarskiej przechodzić do porządku dziennego. Poniżej umieszczony

program czy też szkic naszego wystąpienia może uledz oczywiście jeszcze drobnym zmianom, na całość jednak złożą się:

A. Ćwiczenia gimnastyczne.
B. Ćwiczenia sportowe.
C. Wystawa gimnastyczna.

Ad *A*. 1. Ćwiczenia młodzieży.
a) ćwiczenia dzieci obojej płci niżej lat 10-ciu,
b) ćwiczenia uczniów starszych,
c) ćwiczenia dziewcząt.
2. Ćwiczenia dorosłych.
a) ćwiczenia młodszych,
b) ćwiczenia starszych.

Ad *B*. Kolarstwo, wioślarstwo, strzelba, szermierka, atletyka.

Ad *C*. Wystawa obejmować będzie:
1. Pisma, podręczniki i prace odnoszące się do gimnastyki, pomiary ćwiczących, statystykę ruchu ćwiczebnego, mapy, plany sal i boisk gimnastycznych, fotografie i rysunki itp.
2. Przyrządy i przybory gimnastyczne.
3. Przybory do gier i zabaw.
4. Przyrządy i przybory sportowe.

Program ćwiczeń młodzieży:

Dzieci niżej lat 10-ciu wykonają zabawę i ćwiczenia wspólne w zwieszeniach i podporach postawnych pod kierunkiem jednego nauczyciela.

Uczniowie starsi wykonają ćwiczenia wspólne — i ćwiczenia zastępami na przyrządach pod jednym nauczycielem z pomocą przewodników.

Dziewczęta wykonają rej, zabawę i ćwiczenia wspólne na przyrządach pod jednym nauczycielem.

Program ćwiczeń dorosłych.

Członkowie młodsi i starsi okręgu krakowskiego wykonają ćwiczenia wspólne poczem ćwiczenia w zastępach jużto na przyrządach, jużteż z zakresu igrzysk.

Program ćwiczeń sportowych.

Kolarze: rej na kołach niskich.

Wioślarze: wykonają ćwiczenia na Wiśle, w czasie poza ćwiczeniami poźniej oznaczyć się mającym.

Strzelba: strzelanie do tarczy z karabinków i pistoletów.

Szermierka: szkołą włoską i francuską.

Atletyka: igry kulami — zapasy na tułów i ramiona.

Zakończą ćwiczenia grona nauczycielskiego poprzedzone krótkiem ustnem objaśnieniem wszystkich poprzednich ćwiczeń.

Całe ćwiczenia trwać będą około $1^1/_2$ godz.

Do każdego punktu programu wypracować się ma odpowiednie wskazówki i objaśnienia, które zostaną rozdane uczestnikom zjazdu.

Oto jest stanowisko jakie pragniemy zająć wobec zjazdu, aby przedstawić lekarzom, tudzież szerszej pnblicznośsi to cośmy osiągnęli w dziedzinie wychowania fizycznego, a nawzajem aby tak u tych lekarzy, jakoteż u publiki zyskać poparcie dla sprawy, która godną jest tego, aby się społeczeństwo raz nad nią poważnie zastanowiło, uznając ją za jeden z pierwszych postulatów zdrowia i wychowania.

Czy nam się to uda? — zobaczymy! *E. Kubalski.*

PRZYKŁADY PRAKTYCZNE.

Paryskie ćwiczenia konkursowe.

Poręcze.

Z postawy przodem do poręczy, chwyt za końce.

1. Wsiad rozkroczny, lewą nogę przenieść na poręcz prawą do siadu spojonego na prawej poręczy.
2. Zesiad wstecz i koło spojone w lewo do podporu (obie nogi przechodzą ze siadu spojonego na prawej poręczy wstecz popod prawą rękę, potem w lewo popod lewą rękę z zewnątrz do środka, wreszcie popod prawą rękę do podporu z przedmachem zawrotnym) zamach wprzód z ugięciem ramion i poskok wprzód do poziomki nóg z wyprostowaniem ramion.
3. Wagą stanie na rękach o ramionach prostych.
4. Opust do stania na barkach, przewrot wprzód z chwytem rąk z przodu do zwieszenia przewrotnego na ramionach, zamachem wstecz (w zwieszeniu na ramionach) wspieranie i koło rozkroczne.
5. Odmach wstecz do zwieszenia na ramionach, przerzut na barkach wstecz do podporu o ramionach prostych, spad do zwieszenia przewrotnego na rękach, wychwyt, odwrotka po-

nad obie poręcze (po wychwycie obie nogi przenosimy popod lewą rękę i łącznie popod prawą rękę do zeskoku z boku poręczy. Lewą ręką chwytamy poręcz prawą.

Kółka.

Ze zwieszenia na rękach o ramionach prostych.

1. Zwieszenie przewrotne przodem.
2. Zamach wstecz, wymyk przodem do stania na rękach o ramionach prostych, wytrzymanie (bez oparcia nóg o sznury).
3. Opust ciągiem o krzyżach wygiętych do wagi wolnej w podporze.
4. Spad wstecz do wagi przodem w zwieszeniu.
5. Zamach wstecz, przewrót wprzód wykrętem do zwieszenia przewrotnego przodem, wspieranie wychwytem, przewrót rozkroczny wprzód do zeskoku.

Koń w szersz z łękami.

Z postawy z przodem do konia, kark z lewej strony, chwyt za oba łęki, całe ćwiczenie bez przerwy:

Półkole odboczne spojone w prawo, ponad łęk prawy do podporu tyłem — koło okroczne prawonóż skrzyżnie ponad łęk lewy i prawy (podpór tyłem) — koło odboczne spojone w lewo ponad łęk lewy i prawy (podpór tyłem) — przenieść lewą nogę okrocznie wstecz ponad łęk lewy — nożyce odboczne ponad łęk prawy (lewa noga na przodzie) — nożyce odboczne ponad łęk lewy (prawa noga na przodzie) — przenieść prawą nogę okrocznie ponad łęk prawy, półkole odboczne spojone ponad łęk lewy do podporu tyłem — koło okroczne lewonoż skrzyżnie ponad łęk prawy i lewy (podpór tyłem) — $2^1/_2$ koła odbocznego spojonego w prawo ponad łęk prawy, lewy prawy, lewy prawy, (podpór przodem) łącznie koło odwrotne w prawo ponad kark i grzbiet z obrotem w prawo, podpór lewą ręką na grzbiecie — zawrotka w lewo ponad oba łęki z $^1/_4$ obrotem w lewo, podpór praworącz na grzbiecie (doskok tyłem do konia).

Skoki.

1. Dwójskok w wyż — w dal a w wyż z mostka zwykłego.
   Przeskok z rozbiegu ponad sznurek ułożony w wysokości 1·25 m. a oddalony od mostka na 1 metr, odbicie dowolne, w locie nogi rozkrocznie, doskok i bez zatrzymania obunóż przeskok ponad sznur ułożony w wysokości 1 m. a oddalony o 2 m. od pierwszego.
2. Skok w dal od 5 m.
3. Skok o tyczce w wyż od 2·20 m.

Lina.

Lina gładka, długości 6 m.

Ze siadu spojonego na ziemi wspinanie z poziomką nóg na 6 m. licząc od miejsca chwytu. Zejście naprzemian rącz z zupełnem prostowaniem ramienia, krzyże wygięte, nogi spojone.

Podnoszenie kamienia.

Wesprzeć kamień 50 kg. oburącz ciągiem 10 razy. Każde następne wspieranie kamienia ciągiem liczy 2 punkty.

SPORT.

ATLETYKA.

Dnia 5-tego kwietnia b. r. odbyły się nader ciekawe zawody pomiędzy cyrkowym atletą A. Mayerem a amatorem Wilhelmem Türkiem. W Sali klubu „Herkules" wystąpili obaj współzawodnicy do walki. Rozpoczęto od porywania jednorącz i przystępowano w dość szybkim tempie do dalszych ćwiczeń. Przebieg był następujący:

Porywanie jednorącz: Türk 70 kg., Mayer 50 kg. Wypieranie jednorącz: Türk 50 kg., Mayer 80 kg. Wyrzucanie ciężaru dzielonego oburącz: Türk 63/63 kg., Mayer 29/29 kg. Wypieranie w postawie baczność: Türk 50 kg., Mayer 55 kg. trzy razy. Wypieranie ciężaru dzielonego oburącz: Türk 55/55 kg., Mayer 0 kg. Wypieranie jednorącz w postawie baczność na ilość: Türk $49^1/_2$ kg. 3 razy, Mayer 8 razy. Wypieranie oburącz (ciągiem): Türk 125 kg., Mayer 108 kg. Wyrzucanie oburącz: Türk 140 kg., Mayer 101 kg. Wypieranie w postawie dowolnej: Türk 49·5 kg. 8 razy, Mayer osiemnaście. Wypieranie 100 kg. oburącz w postawie baczność: Türk 9 razy, Mayer 3 razy. Zawody te nie odpowiedziały oczekiwaniu. Ani Türk ani Mayer nie osiągnęli nawet w przybliżeniu swoich rekordów. Interes w każdym jednak razie się udał — a o to zdaje się głównie chodziło. 1500 widzów wypełniło salę, co zapewne zapełniło też kieszenie zawodowców w szczególności Mayera. *Dr. E. M.*

Zapasy między Bech Olsenem a Röberem (zwycięsca Pytlasińskiego m Łodzi.) skończyły się po długiej walce klęską tego ostatniego. Do rewanżu nie przyszło, bo Röber tak był uszkodzony, że go wyniesiono z areny. *Dr. E. M.*

W ubiegłym miesiącu odbył się w Warszawie turniej zapaśniczy, w którym wzięli udział atleci z Rosyi, Austryi, Niemiec, Turcyi, Bułgaryi, Węgier i Ameryki. — Do zapasów, które się odbywały według zasad szkoły francuskiej, stanęło 12 współzawodników: 1) Pytlasiński, 2) Wasilewski, 3) Jankowski Piotr, 4) Jankowski II, 5) Żłobin, 6) Kazulak, 7) Külbasson, 8) Horwath, 9) Prusik, 10) Petroff, 11) Ali Jusmen, 12) Mustafa Jeszar. W przeciągu 18 dni stoczono 60 walk za-

paśniszych, w których najwięcej zwycięstw odnieśli Pytlasiński i Petroff. Z 60 walk stoczonych zostało nierozstrzygniętych lub przerwanych 21; w pozostałych 39, wyszedł zwycięsko Pytlasiński 10 razy (na 15 walk z tych 5 nierozstrzygnięto), Petroff 8 razy, Jeszar 4, Wasilewski 4, Jankowski Piotr 3, Prusik 3, Horwath 2, Kazulak 2, Jankowski II, Külbasson i Jusmen po 1 raz.

Wobec tego wyniku sędziowie przyznali dwie pierwsze nagrody (2 duże złote medale), Pytlasińskiemu i Petroffowi (żaden z nich nie został pokonany), trzecią (wielki medal srebrny) Mustafie Jeszarowi, a czwartą (mały medal srebrny) Wasilewskiemu. Petroff niezadowolony z wyroku sędziów, żądał przyznania pierwszej nagrody albo jemu, albo Pytlasińskiemu. Sędziowie jednak nie zgodzili się na to i pozostawili rozstrzygnięcie sporu do woli obu zapaśników poza konkursem. Wskutek tego odbyła się jeszcze jedna rozstrzygająca walka między Petroffem a Pytlasińskim i skończyła się po 46 minutach walki bez przerwy, zwycięstwem Pytlasińskiego. *Mich.*

SZERMIERKA.

P. F. A. Nowotny urządził w dniu 1 i 2 kwietnia b. r. w Sali hotelu saskiego pierwszy popis swej szkoły szermierczej, otwartej w Krakowie przed kilku miesiącami, który mimo dość krótkiego trwania kursu, okazał już bardzo dodatnie rezultaty. Stanęło doń czternastu szermierzy o których wprawie i dzielności wydać miał swe zdanie sąd, złożony pod przewodnictwem hr. Mycielskiego, z pp.: por. Kleina, nacz. „Sokoła" Rucińskiego, por. Morawetza i naucz. szermierki Linnemanna. Na praktycznie, bo w pośrodku sali urządzony (i pokryty chodnikiem z linoleum) pomost, wstępowały po kolei pary szermierzy. Walczono szkołą włoską. Szkoła ta z mensurą (rozstępem) wolną, cięciami (z łokcia) i pchnięciami, obfitująca w efektowne skoki, wypady i pozycye podobała się powszechnie, choć zadużo w niej może właśnie efektu, mniej zaś skuteczności i spokoju. Gdyby oceniać według skuteczności złożeń, inaczejby wypaść musiał wyrok jury, ta jednak wzięła za podstawę piękną walkę, wdzięk i elegancyę szermierczą i z tego stanowiska wychodząc przyznała duży złoty medal p. W. Szujskiemu, dwa złote mniejsze pp. Towarnickiemu i hr. Tyszkiewiczowi, nadto srebrne ze złotą obrączką pp. Turkowi, Sielawie, dr. Rowińskiemu etc., wreszcie srebrne medale pozostałym. — Tutaj zauważyć musimy, że ocena, biorąca za podstawę walki j e d y n i e piękno, wydaje nam się jako kryteryum zbyt chwiejne i niedostateczne w ćwiczeniu sportowem, w którem w pierwszym rzędzie chodzić powinno o należytą wprawę we władaniu bronią i skuteczność cięcia, oraz parady, tembardziej, że właśnie to piękno i elegancya pozy i ataku zależą raczej od warunków indywidualnych. Przymiot ten — bez kwestyi ważny — decydować jednak winien dopiero przy ocenie dwu równych przeciwników. Dodać wreszcie musimy, że szkoła włoska posługuje się bronią bardzo lekką (piątkami), co w pewnej mierze osłabia jej wartość u tego, kto ćwicząc tylko takim pałaszem, zmuszony jest następnie posłużyć się cięższym, jakiego używa szkoła francuska lub niemiecka.

Na drugi dzień odbył się turniej mistrzów. Rozpoczęła go lekcya wzorowa p. Nowotnego z kilku młodszymi uczniami. Nastąpiło assaut

na pałasze między zwycięscami wczorajszych zawodów, wreszcie assaut na pałasze i floręty, w którem brali udział pp.: Klein, Linnemann, Morawetz a wreszcie p. Nowotny i nauczyciele szermierki z Wiener-Neustadt Neralič i Bąkowski. Walki tych szermierzy okazały dopiero wszystkie zalety i wdzięk szkoły włoskiej, w której Neralič (pierwszy fechtmistrz w armii) okazał się prawdziwym mistrzem. Wprawdzie jego poza nie była dość piękna, a sposób atakowania nieco brutalny — jednak jego nadzwyczajna ruchliwość, pełna humoru werwa (z okrzykami przy wypadzie), błyskawiczna pewność ataku i krycia zdumiewały widzów. Dzielnym florecistą okazał się p. Linnemann, bardzo śmiały i niebezpieczny szermierz. Elegancyą złożenia, pozy i atakowania odznaczyli się pp.: Bąkowski, Nowotny i Klein. W p. Morawetzu przebijał spokój i pewność szkoły niemieckiej. Publiczność nie bardzo dopisała nie tyle może dla braku zainteresowania, jak ze względu na ceny, dość nieprzystępne.

O ile nam wiadomo odbył się następnie podobny popis w Kasynie wojskowem, gdzie brał nadto udział Tenner, kierownik szkoły wojsk. w Wiener-Neustadt (nauczyciel Neraliča), i właściciel szkoły szermierczej we Lwowie Santelli. Ten ostatni potykał się skutecznie z Neralicem, przyczem zauważyć należy, że tak obecnie jak wogóle na każdym turniejn, bije on się lewą ręką. — W każdym razie p. Nowotnemu należy się uznanie, że przez założenie swej szkoły, wywołał w sferach sportowych żywsze zainteresowanie dla tak miłego i rycerskiego ćwiczenia, jakiem jest szermierka.

Na zakończenie dodać musimy, że oddział szermierzy „Sokoła“, istniejący od dość dawna prosperuje, zmierzając wytrwale do coraz większego rozwoju, którego tylko życzyć mu należy. *Ed.*

TURYSTYKA.

Sala gimnastyczna powinna być nie skorupą, w której zasklepia się ćwiczący, ale ogniskiem i punktem wyjścia, z któreg zwłaszcza z nadejściem wiosny i lata niech wybiega on w świat czy na kole, konno, czy pieszo wreszcie, aby rozruszać się i odetchnąć swobodnie wśród przyrody, słonca i zieleni. Tę maxymę powtarzamy często, ale jakże daleko do jej wykonania. W Niemczech myśl ta znalazła już poniekąd urzeczywistnienie. Związek Tow. gimnast. niem. ogłasza, że w roku 1898 i 1899 zgłosiło się 33 towarzystw do zawodów w odbywaniu wycieczek, których urządzono istotnie (imponującą liczbę) 347. A u nas? Prócz Krakowa i kilku gniazd, gdzie usiłowano lub, usiłuje się jeszcze wprowadzić zbiorowe piesze wycieczki — nie słychać nic o jakimś zapale do turystyki, a chociażby tylko o organizowaniu wycieczek niedalekich do najbliższych miejscowości. A szkoda; kraj nasz przecież ma urocze zakątki, które poznać należy. Są Tatry i Beskidy, są miejscowości historyczne i malownicze. Tylko brak zapału, ochoty i ta obawa mieszczuchów przed opuszczeniem asfaltowanych chodników i dusznych ulic. Istnieje wiele Towarzystw sokolich w okolicach górskich na Podkarpaciu, które uprawiając niestety niewiele ćwiczeń (zwłaszcza w porze letniej) mogłyby organizować u siebie wybornie wycieczki turystyczne i w ten sposób dać znać, że są i działają, Są one jakby umyślnie stworzone do tego celu. Jednostki chętne łatwo znaleść — nie każdy jednak

ma ochotę wędrować sam, jak np. ów student bułgarski Popow, który wybiera się pieszo z Zofii do Paryża. Trzeba więc zebrać gromadkę amatorów, poruszyć wreszcie choćby całe towarzystwa. Tylko ochoty więcej, dobrej woli i inicyatywy! *Ed.*

KOLARSTWO.

Rozwój kolarstwa u nas i w ogóle w całej Galicyi — chociaż ono z dnia na dzień coraz ba dziej wzrasta — dużo jeszcze przeszkód tamuje. A więc przedewszystkiem brak odpowiednich (z małymi wyjątkami) i dobrze utrzymywanych dróg, zaopatrzonych w przybory kolarskie przystanków lub gospód, map dokładniejszych, a wreszcie aren wyścigowych lub do nauki i trainingu. Pod tym względem zagranica wyprzedziła nas znacznie, wyprzedziła zaś z wielu powodów, między którymi nie mniej ważny jest silne skonsolidowanie i zjednoczenie się kolarzy w Towarzystwa, rozporządzające wobec wielkiej ilości członków znacznymi funduszami. U nas zaś ten nieszczęśliwy brak zgody, harmonii i łączności nawet w sporcie, ta pożądliwość godności czy jakiegoś tytułu choćby w jakiemś minimalnem towarzystwie sprawiła, że tak jak np. w Krakowie kolarze, zamiast skupić się lub oprzeć o jakieś Towarzystwo silne, zasobne, rozdrobnili się na kółka i kółeczka, w których więcej może dygnitarzy niż członków. Naturalnie, że każde takie drobne Towarzystwo samo zdziałać nic nie może, trudno mu też o podjęcie jakiejś inicyatywy i wykonanie — a cierpi na tem nasz piękny sport. — O. K. S. K. zaczyna powoli gromadzić fundusz na budowę własnej areny wyścigowej, bo chociaż wyścigi nie są może rzeczą tak niezbędną i bardzo zdrową, to jednak są one faktem z którym i nam liczyć się potrzeba. Tembardziej, że wszystko zależy od umiejętnego trainingu. Zresztą arena ta, będzie dla nas poniekąd punktem zbornym służąc zarazem do nauki i wyćwiczenia. Co do trainingu o którem wspomniałem, muszę donieść, że Lwowski Klub cyklistów porozumiawszy się z kilku innymi jeszcze Klubami kolarskiemi we Lwowie, zaangażował na 6 tygodni jako trainerów braci Veitrubów z Pragi, którzy w prowadzeniu posługiwać się mają tandemem motorowym. I u nas możnaby pomyśleć o czemś podobnem, lecz naprzód urządźmy arenę.

Sezon zawodów kolarskich za granicą już się rozpoczął. W Paryżu odbył się z początkiem kwietnia wiosenny meeting, w czasie którego znany już Bouhours osiągnął na 50 mil ang. = 80 kilm. 463 m. nowy rekord, gdyż przebył tę przestrzeń w 1 godz. 23 minut 17 sek. Naturalnie, że obecnie po otwarciu wystawy paryskiej, na którą czescy cykliści wybierają się z Pragi na kołach, nie braknie licznych i urozmaiconych zawodów, które ściągną wszystkich wybitniejszych championów Europy a nawet i Ameryki

W końcu donoszę, że członek naszego oddziału d. Marek Schlosser wybiera się na kole d. 5 maja w dłuższą podróż okrężną z Krakowa via Warszawa, Lublin, Lwów, Czerniowce i podkarpackiemi gościńcami nazad do Krakowa. Przestrzeń ta wyniesie około 1850 klm. Wrażeniami z tej wycieczki podzieli się następnie druh Schlosser z czytelnikami naszego pisma. *Kolarz.*

Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego.

Przewodnik gimnastyczny „Sokół“ Nr. 4 zawiera: Od Wydziału Związku.— Ogłoszenie. — Donos hakatysty, (K. Kołakowski) — Jubileusz naczelnika Durskiego. (K.) — II. Zlot okręgu przemyskiego w Jaworowie w dniu 9. lipca 1899. (Dr. Stan. Rowiński). — Gimnastyka za granicą. (Rom. Kwiatkowski), — Zlot III-go okręgu w Rzeszowie w dniu 4. czerwca 1900 roku: (Karol Stary). — I. Ćwiczenia wolne. — Fejleton. (Em. Gordz.: Ćwiczyć się, czy nie ćwiczyć?).— Sprawy Związku pol. gimnast. Tow. sokolich w Austryi. — Sprawy Związku pol. gimn Tow. sokolich w państwie niemieckiem. — Kronika. — Bibliografia. — Ogłoszenia.

Kolarz, Wioślarz i Łyżwiarz, opisuje w ostatnich swych zeszytach w artykule: Pierwszy w Warszawie turniej siłaczów«, dość wiernie i dokładnie przebieg zawodów zapaśniczych (a więc nie turniej siłaczów, lecz turniej zapaśników), które się tamże odbyły. Opisowi temu nie mielibyśmy nic do zarzucenia, prócz używania słownictwa technicznego francuskiego, tak jakbyśmy nie mieli w języku polskim nazw na odpowiednie chwyty. Nazwy polskie należało podać już choćby w nawiasie, a raczej odwrotnie, skoro autor miał już taką ochotę posłużenia się francuszczyzną.

Przegląd pedagogiczny, czasopismo wychodzące 2-razy miesięcznie w Warszawie pod redakcyą całego grona wybitniejszych pedagogów, interesuje się także żywo sprawą wychowania fizycznego młodzieży, czego dowodem artykuły p. S. Karpowicza, p. t.: »Gry i ćwiczenia fizyczne w Niemczech, Szwajcaryi i Krakowie« (sprawozdanie odczytane na posiedzeniu Tow. hygien. w Warszawie), oraz p. T. Balickiego, omawiający gry i ćwiczenia we Francyi, Belgii, Szwecyi i Petersburgu (ten ostatni jeszcze nie ukończony). Co do pierwszego artykułu to zawiera on wiele ciekawych spostrzeżeń i notatek z podróży, w czasie której autor zwiedził ważniejsze urządzenia placów do gry i zabaw w wymienionych krajach i miejscowościach, wspomina też o nieznanych u nas dogodnościach, jak materacach gumowych napełnionych powietrzem obszytych skórą, i pokrywaniu posadzek sal gimnastycznych linoleum (w Hanowerze). Dziwnem jednak wydaje się nam pewnego rodzaju pomieszanie pojęć gimnastyki, względnie gier i zabaw ze sloïdem (zwanym u nas nauką zręczności). P. Karpowicz rozpatruje też w Szwajcaryi i opisuje w swym artykule szkoły sloïdu w Szwajcaryi, w których chłopcy uczą się zręczności w robotach stolarskich, rzeźbiarskich, tekturowych i lepieniu z gliny. Zapewne i tego rodzaju praca jest ćwiczeniem fizycznem, jak wogóle każda ręczna lub rzemieślnicza robota, jednak nie można przecież podciągać sloidu pod pojęcie gier lub zabaw młodzieży. Autor w końcu opisuje park dr. Jordana, o którym wyraża się, że jest osobliwością i wyjątkiem w Europie. (W Królewcu istnieje podobny nieco ogród, a Idrostpark w Sztokholmie przeznaczony jest dla klubów sportowych). Tu jednak p. Karpowicz omawiając ćwiczenia dziewcząt (prawdopodobnie korowód, reje, lub jakąś zabawę ze śpiewami) wypowiada ciekawe zdanie, że tego rodzaju kadryl z figurami . . . jest niewłaściwy, bo uprawnia i do życia dziecięcego wprowadza zwyczaje, a w części ideały wadliwego świata (sic !). Nie wiemy do jakich to ćwiczeń odnosi się ten oryginalny opis i śmieszny poniekąd sąd autora, przypisać go należy jednak zapewne niedokładności i pośpiechu informacyi, lub niezrozumieniu rzeczy. *E. K.*

3 **zeszyt „Sokola Americkiho“** zawiera uwagi godne zestawienie statystyczne rozwoju czeskiego sokolstwa w Zjed. stanach Ameryki północnej za IV ćwierćlecie 1899 r.

6 i 7 **zeszyt „Věstnika sokolského“** zawiera dalszy ciąg z werwą napisanego artykułu K. Vanička p. t. »Koniec stulecia« poświęcony sprawom wychowania fizycznego kobiet. W 8 zeszycie tegoż pisma na uwagę zasługuje polemiczna odpowiedź Jar. B. Zyki p. t. »Upadek sokolstwa«, z której, aczkolwiek traktowane są tam sprawy czeskie, wiele myśli i rad i w naszem sokolstwie możnaby zastosować. Uwagi zwłaszcza o stosunkach starszyzny i kierowników w sokolstwie do szarej braci sokolej, wyrwane jakby z naszego życia. *Now.*

KRONIKA.

Popis gimnastyczny w czasie jubileuszu A. Durskiego. W dniu 4. marca b. r. odbył się we Lwowie uroczysty wieczór ku uczczeniu 33-ciej rocznicy założenią Sokoła lwowskiego, połączony z ćwiczeniami gimnastycznemi, które obecnie chcemy dokładniej omówić. Wykonano je na estradzie. Rozpoczęto ćwiczeniami na drążku. Zastęp złożony z ośmiu członków grona nauczycielskiego wykonał dowolne łączenia ćwiczeń wyższych stopni trudności. Wykonanie było z małymi wyjątkami poprawne, raziła tylko u ćwiczących postawa pochylona a celowali w krzywości »drążkowcy«, ciężko ćwiczyli »atleci«, jeden zaś z »zapaśników« wykonywał po każdym zeskoku z drążka, chwyt za własne ucho. Wyszczególniał się jeden z ćwiczących, który bardzo pięknie wykonał następujące ćwiczenio: a) przemyk z naskoku do stania na rękach — wyskok nastopowy — zeskok wprzód, b) kołowrot olbrzymi (podchwytem) wprzód — ze stania przewlek nóg — kołowrot wolny wprzód — zeskok wprzód o krzyżach wygiętych, c) kołowrot olbrzymi wstecz z pół obrotami zakończony kuczką ze stania na rękach. Ćwiczenia szły składnie, drążek ustawiono szybko bo w niespełna 5 minut, tak że ogólne wrażenia były bardzo dobre.

Nastąpiło budowanie piramid w 9-ciu. Piramidy były bardzo ładne, z wyjątkiem trzech ostatnich łatwe i bardzo dobrze wykonane. Z trudniejszych wykonano Eifel, trójkę (bardzo pewnie) z odpowiedniemi bokami, i piramidę w któreJ dwu trzymało sześciu. Ta ostatnia była mimowolnie nieco za krótko wytrzymana. Piramidy wypadły lepiej nawet od ćwiczeń na drążku, był porządek, symetrya, pewność i szybkość. Zarzucićby można jedynie za wiele musztry podczas wracania na miejsce, po wykonaniu piramidy. Dwa kroki wstecz można wykonać wprost pochodem wstecz, a nie potrzeba rozkazów: »wstecz zwrot — w pochód — wstecz zwrot«.

Zakończyły ćwiczenia maczugami ognistemi. Punkt ten programu nie nadaje się na poważny wieczorek, raczej na festyn, wianki i tem podobne zabawy. Same maczugi sporządzone były nie dokładnie, ogień podczas ćwiczeń pryskał a barwa ognia była także nie wyraźna. Wreszcie nieznośny zapach tlejących knotów powinien widowisko to na zawsze usunąś z popisów w zamkniętych miejscach.

Samo wykonanie ćwiczeń było dobre, okręgi wypadły równo, zmylił się tylko chwilowo jeden z ćwiczących, ale wkrótce się poprawił. Wieczorek rozpoczął się przemówieniem druha Romanowskiego. a przeplatały go produkcye chóru sokolego i deklamacya znanego w kołach sokolich deklamatora i zastępcy naczelnika druha Janikowskiego. Pie wiem tylko dlaczego ten ostatni zmienił znany tytuł wiersza »Tężmy się« na »Krzepmy się«. *S. R.*

Dla młodzieży handlowej, której zajęcia zawodowe nie pozwalają wcześniej korzystać z ćwiczeń w Sokole — ustanowiono obecnie wskutek zgłoszenia się wielu chętnych, osobną godzinę ćwiczeń w porze wieczornej po godzinie 9-tej, wskutek czego powstaje w Krakowie nowy zastęp ćwiczących.

Popis gimnastyczny w Tarnopolu — jak donoszą nam — odbył się dnia 7 kwietnia pod kierunkiem druha Mokrzyckiego i wypadł ogółem dobrze. Po słowie wstępnem, wypowiedzianym przez dr. Witwickiego profesora szkoły realnej, odbyły się ćwiczenia na poręczach z mostkiem (woltyże), na orczyku

na drążku (kołowroty jako ćwiczenia dwójkowe równoczesne), ćw. ciężarami, piramidy dwójkowe a w końcu ćwiczenia maczugami świetlnymi. Wszystko to złożyło bardzo udatną całość a ćwiczenia na drążku wykonane poprawnie podobały się najbardziej. Ćwiczenia na orczyku były tylko nieco jako osobny punkt programu za łatwe. Korzystne wrażenie cierpiało nieco wskutek humorystycznego intermezzo jednego z ćwiczących podczas pauzy, które nie licując zupełnie z powagą publicznego popisu -- nadawałoby się raczej na wieczornicę towarzyską. *Ka.*

Zawody lavn-tennisowe lwowskich amatorów odbędą się w drugiej połowie maja a największe zainteresowanie zawody te budzą wśród amatorek, które też w znacznej liczbie udział w grze wziąść zamierzają

Wiec nauczycieli gimnastyki, celem naradzenia się nad poprawą bytu nauczycieli gimnastyki, odbył się dnia 12 kwietnia b. r. we Wiedniu ogólny wiec nauczycieli monarchii austryackiej, w którym wzięło udział ze wszystkich stron państwa 54 nauczycieli. Imieniem zwołujących powitał profesor Kudwik Glas obecnych, poczem przystąpiono do wyboru prezydyum. Przewodniczącym wybrany zosjał prof. Ludwik Glas (Wiedeń), zastępcą przewodniczącego Józef Klenka (Praga), prowadzącmi pióro Jarosław Pawel (Wiedeń) i August Pichler (Morawska Ostrawa). Najważniejszym punktem obrad był referat prof. Glasa o stanowisku nauczycieli gimnastyki. Referent treściwie podał wszelkje dotychczasowe usiłowania nauczycieli gimnastyki, zdążające do polepszenia i utrwalenia bytu materyalnego, wspomniał o obietnicy danej przez byłego ministra JE. Gautscha deputacyi nauczycielskiej, zawartej w słowach: «Proszę oznajmić kolegom swoim, że dla nauczycieli gimnast. coś się zrobi«. O ile ta obietnica wówczas była wielką, o tyle ustawa z 1-go września 1893 normująca stanowisko nauczyc. gimnastyki pod względem społecznem i materyalnym, sprawiła gorzkie rozczarowanie. Kwesya stanowiska i stosunku służbowego austryackich nauczycieli gimnastyki, tą ustawą bynajmniej rozwiązaną nie została. Nauczyciele gjmnastyki są jedynymi urzędnikami państwa, którzy są wyłączeni od awansowania do wyższej rangi — z chwilą otrzymania posady: uzyskali raz na zawsze już tem samem najwyższą rangę. Takim systemem stworzona została kasta nauczycieli mało znacząca, przez co karność i wpływ wychowczy został stanowczo utrudniony, Mowca uzasadniał życzenia nauczycieli gimnastyki i polecił przyjęcie następującego wniosku: »Ministerstwo oświaty zechce przedłożyć w Radzie państwa i Sejmowi projekt ustawy, która nadawałaby nauczycielom gimnastyki prawo posuwania się do wyższych rang a ograniczała 30 letnią służbę przy 20 godzinach w tygodniu. Po żywej dyskusyi wniosek referenta został jednogłośnie przyjęty, wybrano komitet złożony z pięciu osób z prawem kooptacyi, który ma ministowi oświaty wręczyć memoryał. Do komisyi wybrani zostali: prof. Glas, Jarosław Pawel, Alojzy Freudensprung (Wiedeń), Józef Klenka (Praga) i dr. Teofil Tyszecki (Kraków).

Te-tysz.

Z drukarni A. Koziańskiego.